



AquionWasser clever nutzen

Die Trinkwasserfibel mit Trink-Tipps und Lifehacks



AKTIVIERE, WAS DICH STARK MACHT



Clever trinken

Die nützlichsten Trink-Tipps

In rund 20 Jahren Erfahrung mit AquionWasser erkennen wir, dass es nicht nur die Lebensenergie aktiviert und das Wohlbefinden unterstützt. Es hilft auch im Haushalt, beim Kochen und es erleichtert den Alltag. Was kann Aquion für uns tun? Hier kommen Aquion Trink-Tipps und Lifehacks.

Am Morgen

Morgens nach dem Aufwachen ein großes Glas AquionWasser (300 ml) trinken. Die Experten haben dazu unterschiedliche Empfehlungen: regelmäßig Stufe zwei nutzen oder die Stufen wechseln. Beides nutzt. Einfach probieren, was dir am besten bekommt. Wenn du einen Aquion mit Licht-Modul hast, dann kannst du morgens die Lichtfrequenz 39 Hz wählen. Durch diese Frequenz bewirkt der Gamma-Wellenzustand höchste geistige und körperliche Leistungen. Beim Aquion FreeSpirit® kannst du dafür die Frequenz 852 Hz nutzen.

Tagsüber

Denke daran über den Tag verteilt gut zwei Liter AquionWasser zu trinken. Auch zu den Mahlzeiten ist AquionWasser eine gute Wahl. Es hat regulierende Eigenschaften und verdünnt die Magensäure nicht, wie Forscher zweifelsfrei festgestellt haben. Dafür ist es ein hervorragendes Mittel, um Nährstoffe, Mineralien und Co. perfekt in den Stoffwechsel zu bringen.

Abends

Etwa eine Stunde vor dem Zubettgehen sorgt ein Glas AquionWasser Stufe eins für den nötigen Flüssigkeitsbedarf in der Nacht. Dazu hilft aus dem Licht-Modul die Schumann-Frequenz (7,83 Hz). Sie ist u.a. bedeutsam beim Einschlafen (zwischen Theta- und Alphawellen unseres Gehirns). Beim FreeSpirit® ist es die Schwingung des monoatomaren Goldes, die den Schlaf besonders begleitet: ein wesentliches Element ist, luzides Träumen zu aktivieren.

HydrogenWasser

Wer einen Aquion PRIMUS Pro oder einen Aquion FreeSpirit nutzt, dem steht noch ein ganz außergewöhnliches Wasser zur Verfügung: das Aquion HydrogenWasser. Was hat es damit auf sich? HydrogenWasser (auch WasserstoffWasser) – ist in der Tat eine Besonderheit. Es ist nur gering basisch, verfügt dafür über eine große Menge an gelöstem Wasserstoff. Dieser ist das stärkste Antioxidant, das wir kennen. Ein Fest für dein Immunsystem!

Gibt es Einschränkungen?

Wer schulmedizinische Medikamente einnimmt, der verwendet dabei gefiltertes Wasser und trinkt in einem Zeitfenster von ca. 20 Minuten vor und nach der Einnahme kein basisches Wasser. Damit wird sichergestellt, dass ein Medikament nicht durch basisches Wasser beeinflusst wird.



Gesund genießen

So wird dein Getränk zum Genuss

Tee und Kaffee

Tee und Kaffee bekommen, mit AquionWasser zubereitet, eine neue, einzigartige Geschmacksqualität.

Beim grünen Tee werden weniger Tannine frei, so schmeckt er weniger bitter. Schwarztee wird milder, beide Teesorten bekommen eine kräftigere Farbe. Wichtig: Im AquionWasser bleiben alle Mineralstoffe erhalten (Kalzium, Magnesium, Kalium und Natrium). Sie sind in bester Bioverfügbarkeit gelöst. Beim Teekochen führt das dazu, dass sich je nach Kalziumgehalt, eine kleine Kalziumschicht auf dem Teewasser bildet. Die nutzt doppelt: Kalzium ist ein guter Geschmacks-träger und ist für Knochendichte, Zahnfestigkeit und der Vorbeugung einiger Krankheiten unverzichtbar. Das gilt insbesondere für Kalzium aus unserem Trinkwasser.

Kaffee wird besser verträglich und entfaltet ein wunderbares, besonderes Aroma. Das gilt insbesondere für Filterkaffe oder Kaffee, der mit einer Pressstempelkanne (French Press) zubereitet wird. Für Kaffee-Vollautomaten empfehlen wir, gefiltertes Wasser zu verwenden. Bei basischem Wasser ist es denkbar, dass der Kaffeeautomat schneller Kalk ansetzt. Generell gilt: Zum Kaffee stets ein Glas basisches Wasser trinken – das hilft, die Säure des Kaffees im Zaum zu halten. Für Tee und Kaffee, basisches Wasser Stufe 3 verwenden.

Whiskey, Gin und Co.

Spirituosen erfahren durch ein Quäntchen AquionWasser einen Geschmackssprung. Und sie werden besser verträglich. Für die Fans exklusiver Whiskeysorten: Whiskeys, in Fassstärke abgefüllt, werden von Connaisseurs gerne mit dem Quellwasser, aus dem der Whiskey gebrannt wurde, auf Trinkstärke gebracht. Eben jene Quellwässer sind aber schwer verfügbar. Hier spielt AquionWasser (Stufe drei) eine ganz besondere Stärke für die Gourmets aus – eine kleine Geschmacksexplosion.

Weinschorle

Die Liebhaber einer Weinschorle schätzen kohlen-säurehaltiges Wasser zum Zubereiten. Hier aber kommen zwei Dinge zusammen, die Herausforderungen bergen: die Säure des Weines sowie Kohlensäure. Wird die Schorle mit AquionWasser gemixt, dann schmeckt sie besser, milder und das Risiko von Sodbrennen sinkt drastisch.

Smoothies

Wenn energiereiches AquionWasser auf gesundes Obst oder frisches Gemüse trifft, kann eine Vielzahl köstlicher Powerdrinks entstehen. Dabei trinkst du mit jedem Glas gebündelte Lebensenergie aus der Natur. Rezepte und Anregungen findest du im Aquion-Blog auf aquion.de.



Für Feinschmecker

Wie Aquion beim Kochen hilft

Wenn du Reis in AquionWasser Stufe zwei oder höher kochst, schmeckt er besser und ist auch besser verträglich. Dies gilt auch für Gemüse, wie Möhren, Spargel, Brokkoli, Bohnen oder Fenchel und Steckrüben (letztere werden besonders lecker).

Bei Eintopfgerichten und Suppen nutzt Aquion-Wasser doppelt: Es verbessert die Entfaltung des Geschmacks und erhöht die Verträglichkeit. Dazu wird die Kochzeit kürzer (das Wasser kocht etwas früher).

Fleisch und Fisch

Wenn du Fleisch oder Fisch genießen möchtest, kannst du Qualität und Geschmack erheblich verbessern, wenn du dein Steak, Fischfilet etc. für ca. 10-15 Minuten in AquionWasser (höchste Stufe basisch) einlegst. Vor dem Zubereiten mit Küchenkrepp trocknen.

Lebensmittel reinigen

Alles, was an Obst und Gemüse üblicherweise gewaschen werden muss, wird mit Turbowasser oder der höchsten Stufe für basisches Wasser, besonders sauber. Dies liegt an der exzellenten Fettlösekraft von basischem Wasser.

Obst und Gemüse reaktivieren

Lässt Salat hin und wieder die Blätter hängen? Oder sind Heidelbeeren oder Kirschen ein wenig angeschrunpelt? Dann ab ins Badewasser mit Aquion! Höchste Stufe für basisches Wasser. Fünf bis zehn Minuten genügen, um die Lebenskraft wieder aufzuladen.

Sprossen

Ziehst du gerne selbst Sprossen? Wenn du AquionWasser (höchste Stufe basisch) verwendest, wachsen sie schneller und schmecken besser. Besonders bei Kresse, Weizen und Sojabohnen hat sich das besonders bewährt.

Müsli und Porridge

Veganer und Laktose-Vermeider verwenden AquionWasser Stufe 3 um ihr Müsli oder ihren Haferbrei zuzubereiten. Das basische Wasser spart Kalorien und macht das Frühstück super bekömmlich.



Aktiviere, was dich stark macht

Wie Aquion den Organismus stärkt

Die Aquion Wasserzelle aktiviert den Wasserstoff im Leitungswasser und verwandelt es in Lebensenergie zum Trinken. Beim Trinken stärkst du deinen Organismus mit der ganzen Kraft des molekularen Wasserstoffs. Sie unterstützt dein Immunsystem, aktiviert die Selbstheilungskräfte. Doch AquionWasser kann noch mehr: Es ist basisch, fließfreudig und antioxidant.

Basisch

Die basische Eigenschaft von AquionWasser sagt der Übersäuerung den Kampf an und hilft dabei, den Säure-Basen-Haushalt des Organismus zu balancieren. Den Grad der Basizität bestimmst du durch die Wasserstufen-Einstellung an deinem AquionWassersystem.

Fließfreudig

Beim Aktivieren des Wasserstoffs verändert sich die molekulare Struktur des Wassers. Die Molekül-Cluster werden kleiner und das Wasser wird fließfreudiger. Dies sorgt für einen außergewöhnlichen Trinkgenuss und für gute Bioverfügbarkeit. Denn das fließfreudige Wasser gelangt mühelos in die kleinste Körperzelle und stellt deren Versorgung sicher.

Antioxidant

Der amerikanische Biogerontologe Denham Harman entdeckte bereits 1956 sogenannte „Freie Radikale“. Diese Moleküle schädigen die Körperzellen und beschleunigen den

Alterungsprozess. Hier spielt AquionWasser seine Stärke als Antioxidant aus und macht Freie Radikale unschädlich. Auch die Forschungen des Arztes und Autors Dr. Walter Irrlacher unterstreichen diese Tatsache. Nachdem er tausende Patienten betreute, die AquionWasser tranken, postuliert er: „Aquion ist das Perpetuum Mobile der Entgiftung.“ Auch das zuvor erwähnte Hydrogenwasser ist hier äußerst wirksam. Forschungen namhafter Wissenschaftler belegen, dass es Freie Radikale erfolgreich reduziert. Dies ist wichtig, weil es oxidativem Stress entgegenwirkt, die Körperzellen schützt, den Alterungsprozess bremst und die individuelle Vitalität und Leistungsfähigkeit bewahrt.

Profi-Trinktip

Natrium und der richtige Zucker verbessern die Aufnahme von Trinkwasser und optimieren die osmotischen Druckverhältnisse im Darm. Wie geht das bei AquionWasser? Für eine gute Wasserversorgung: 10 g Glucose und Saccharose – das sind zwei Teelöffel Ahornsirup – und eine Messerspitze Kochsalz (ca. 0,3 g) in einem Liter AquionWasser auflösen. Bei intensivem Sport, z.B. High Intensity Training: ca. 1 Stunde vorher 0,5 Liter AquionWasser (entspricht einer Aquion UNDA Multifunktionsflasche) mit einem Teelöffel Ahornsirup und einer Messerspitze Salz trinken. Bei Hitze etwas mehr Salz, max. 3 Messerspitzen pro Liter. Je mehr Ausdauer gefragt ist (Marathon, Biathlon, etc.) umso mehr Glucose: jedoch max. 3 TL pro Liter.



Saures Wasser

So hilft FunktionsWasser im Haushalt

Beim Zapfen von basischem Wasser entsteht auch saures Wasser – sogenanntes FunktionsWasser. Je höher die gewählte Stufe für basisches Wasser ist, umso saurer wird das Wasser aus dem Auslauf am grauen Schlauch.

Du kannst FunktionsWasser an deinem Wassersystem auch gezielt beziehen. Dies ist in verschiedenen pH-Stufen möglich. FunktionsWasser eignet sich hervorragend zum Reinigen und zum Bewässern von Pflanzen.

Kosmetik

FunktionsWasser hat eine leicht desinfizierende Wirkung und beruhigt die Haut. Es wirkt wohltuend nach der Rasur und beim Reinigen des Gesichts bevor man Makeup aufträgt. Wenn du nach dem Haarewaschen die Haare mit FunktionsWasser spülst, werden sie weicher und lassen sich deutlich leichter kämmen. Am besten eignet sich dafür FunktionsWasser, das beim Bezug der höchsten Stufe für basisches Wasser anfällt.

Gesundheit

Das saure FunktionsWasser wirkt adstringierend („zusammenziehend“) und desinfizierend. Bei beginnenden Halsentzündungen ist es deshalb zum Gurgeln Hausmittel der Wahl. Am besten

dient dazu FunktionsWasser, das beim Bezug der höchsten Stufe für basisches Wasser anfällt.

Kochen

Grundsätzlich ist FunktionsWasser kein „Kochwasser“. Doch es gibt zwei Ausnahmen: Die Fleisch- und Fischfans können anstelle von Öl saures Wasser in die Pfanne geben (Boden gut bedecken). Die adstringierende Wirkung schließt die Poren auch bei niedrigerer Temperatur (das Wasser kocht bei knapp unter 100° C, Öl wird wesentlich heißer). Es entstehen weniger polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, die als gesundheitlich bedenklich gelten. Auch hier: FunktionsWasser verwenden, das beim Bezug der höchsten Stufe für basisches Wasser anfällt. Und: einfach ausprobieren und Erfahrung sammeln.

Wer gerne hart oder weich gekochte Eier genießt: die lassen sich gut in FunktionsWasser kochen. Sollte die Schale beim Kochen platzen, tritt weniger Eiweiß bzw. Eigelb aus, denn es wird vom sauren Wasser schneller eingedickt. Außerdem lassen sich die Eier leichter schälen. Tipp: Beim Eier kochen kannst du Energie sparen. Fülle FunktionsWasser ca. zwei bis drei Zentimeter hoch in einen Topf. Dann die Eier in den Topf geben, einen gut schließenden Deckel drauf und auf den Herd stellen. Kochfeld / Herdplatte aktivieren (höchste Stufe) und warten, bis das Wasser



kocht. Dann Kochfeld / Herdplatte abschalten. Nach fünf Minuten sind die Eier perfekt weich (Eigelb wie Honig). Nach neun – wenn sehr hart gewünscht mehr Minuten – sind die Eier hart.

Lebensmittel

Wer Lebensmittel einfriert (Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte, blanchiertes Gemüse) kann das Gefriergut vor dem Einfrieren mit FunktionsWasser besprühen, das beim Bezug der höchsten Stufe für basisches Wasser anfällt. Geschmack und Aroma bleiben besser erhalten.

Obst und Gemüse waschen

FunktionsWasser besitzt bekanntlich eine desinfizierende Wirkung. So könnte man auf die Idee kommen, Obst und Gemüse mit saurem Wasser

zu waschen. Besser aber ist es, basisches Wasser zu nutzen. Seine starke Fettlösekraft sorgt dafür, dass nicht nur wasserlösliche, sondern auch fettlösliche Stoffe abgewaschen werden können. Und bei vielen Früchten gilt: Der Fruchtfarbstoff (Kirschen, Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren, Himbeeren etc.) löst sich besonders leicht mit saurem Wasser. Der Farbstoff aber enthält Anthocyane, die eine antioxidative Wirkung haben – und darauf sollten wir nicht verzichten.

Haushalt

Saures Wasser, das beim Bezug der höchsten Stufe für basisches Wasser anfällt, eignet sich perfekt als Putzwasser. Ohne Zusätze nutzt es gut beim Reinigen von Spiegeln und anderen Glasflächen. Nach dem Trockenreiben bleiben keine Streifen. Vom Haushalt ist es nicht weit zum Auto. Saures Wasser passt super in die Scheibenwaschanlage.

Pflanzenschutz

Manchmal werden Pflanzen von Pilzen, Milben, Fransenflüglern, Läusen und mehr geplagt. Was tun? Besorge dir eine Sprühflasche und fülle sie mit saurem Wasser, das beim Bezug der höchsten Stufe für basisches Wasser anfällt. Damit die betroffenen Pflanzen einsprühen. Milben und Co. mögen das nicht und werden sukzessive verschwinden.





Dein Aquion-Ansprechpartner:



AKTIVIERE, WAS DICH STARK MACHT

Aquion GmbH · Güterstraße 7 · 64807 Dieburg · Deutschland
Telefon: +49 (0) 6071 9 29 66-0 · www.aquion.de · info@aquion.de
Aquion® und Aquion AktivWasser® sind eingetragene Marken

13062023